

山梨県栄養士会
栄養一口メモ
スライド集

低栄養

～ 高齢者の低栄養 ～

高齢になると食事量が減り、あっさりしたものを好む傾向に。
気づかぬうちに食事が偏りがちになったり、消化・吸収の機能が低下したりもします。

この状況が続くと、エネルギーやたんぱく質が不足し、**低栄養**になるリスクが高まります。

まずは3食、きちんと食べることから始めましょう。
バランスの取れた食事とは

主食（ごはん、パン、めん類など）

主菜（魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの
中心となる料理）

副菜（野菜などを使った料理 サラダ、お浸し、煮物等）

牛乳・乳製品

果物

を揃えるように意識することです。



エネルギーやたんぱく質不足による**低栄養**予防には、**主食や主菜**をしっかりと食べることが大事だって！
肉やお魚・大豆製品などは
どれか1品でも毎食食べない
とね！

野菜の摂取

働き盛りのみなさん

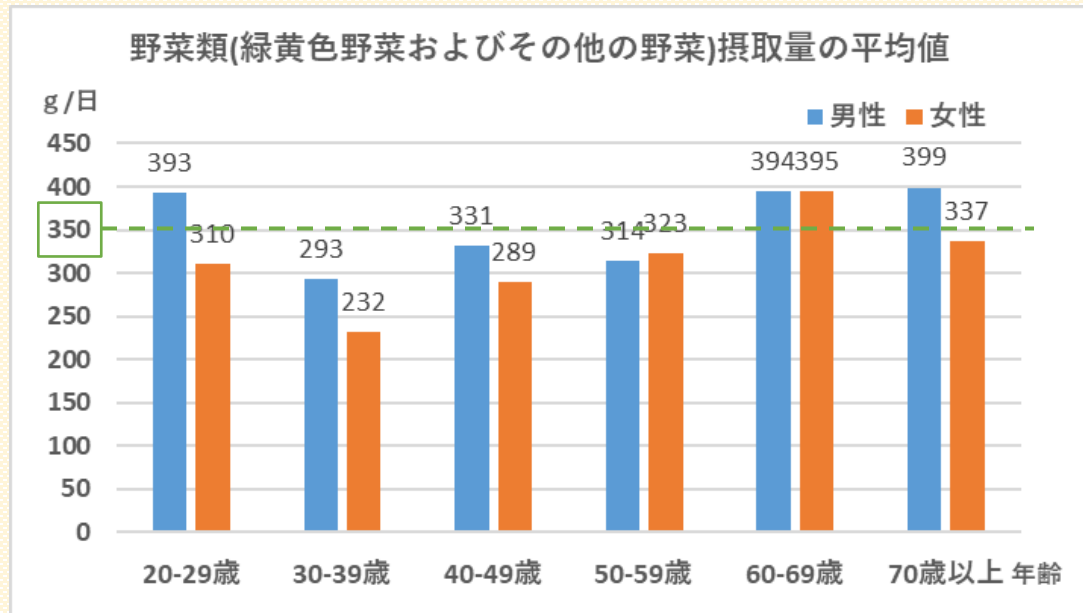
毎日野菜を食べてますか？①

山梨県の「健やか山梨21（第2次）」では、野菜は**1日350 g 以上**食べることを目標にしています。

野菜は「体に良い」とわかっていても、なかなかその量を摂るのは難しいですね。一度に摂るのは難しくても、朝・昼・晩にバランスよく摂って、体調を整えましょう！

野菜摂取量の現状

男女ともに働き盛りである30～50代の野菜摂取量が、そのほかの世代の摂取量と比べると、少ない傾向にありました。（平成26年年度県民栄養調査結果より）



いつものメニューに野菜をプラス！

朝



野菜スープをプラス！

野菜は1日5皿が目標です

昼



サイドメニューのサラダと具たくさん味噌汁をプラス！

付け合わせも忘れず食べましょう！



晩



野菜の煮物とお浸しをプラス！

<参考文献>

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_04.html (農林水産省「みんなの食育」)

<http://www.osaka-shokuiku.jp/kenkoeiyo/kyouzai1.html> (おおさか食育通信)

毎食 野菜を食べてますか？ ②

野菜を食べると体に良いこといっぱい！

野菜や果物には、ビタミンや食物繊維が豊富に含まれています。がんや心臓病の予防には、たっぷりの野菜と毎日果物をとることが効果的です。

ビタミンは主に13種類あり、それぞれ重要な役割を果たしています。

また、ビタミンA、C、E、ポリフェノールなどの栄養素等には、体内の細胞や組織を酸化させ生活習慣病の原因となりうる過度な「活性酸素」の発生を抑える作用があります。

農林水産省HP「みんなの食育」より



※食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を
組み合わせて食べることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。

野菜のカサを減らして食べやすく！

野菜は低脂肪、低エネルギーですが、カサが多いことから満腹感を与えてくれます。反対にカサが多いと食べにくいということがあるかもしれません。そんなときは、蒸したり、炒めたり、鍋やスープに入れるなど、加熱しカサを減らして食べるのがおすすめです。



<参考文献>

http://www.maff.go.jp/j/syokuiku/minna_navi/topics/topics2_04.html (農林水産省「みんなの食育」)

<http://www.osaka-shokuiku.jp/kenkoeiyo/kyouzai1.html> (おおさか食育通信)

共食

家族一緒に食事を心がけていますか。

今日はどんなことがあったの？

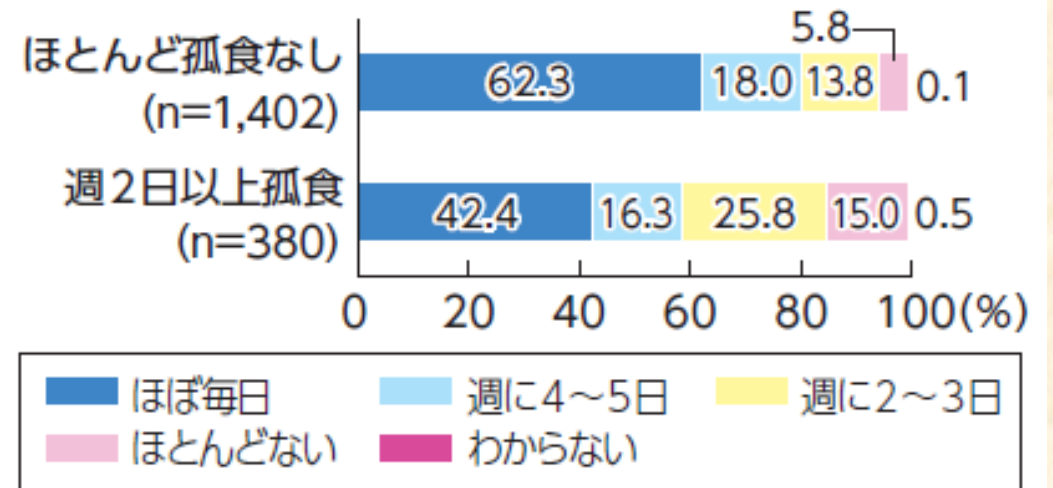
新しいお友達
できたよ。

この煮物、
おいしいなあ。



図表 1

孤食の状況別主食・主菜・副菜を
3つそろえて食べる頻度



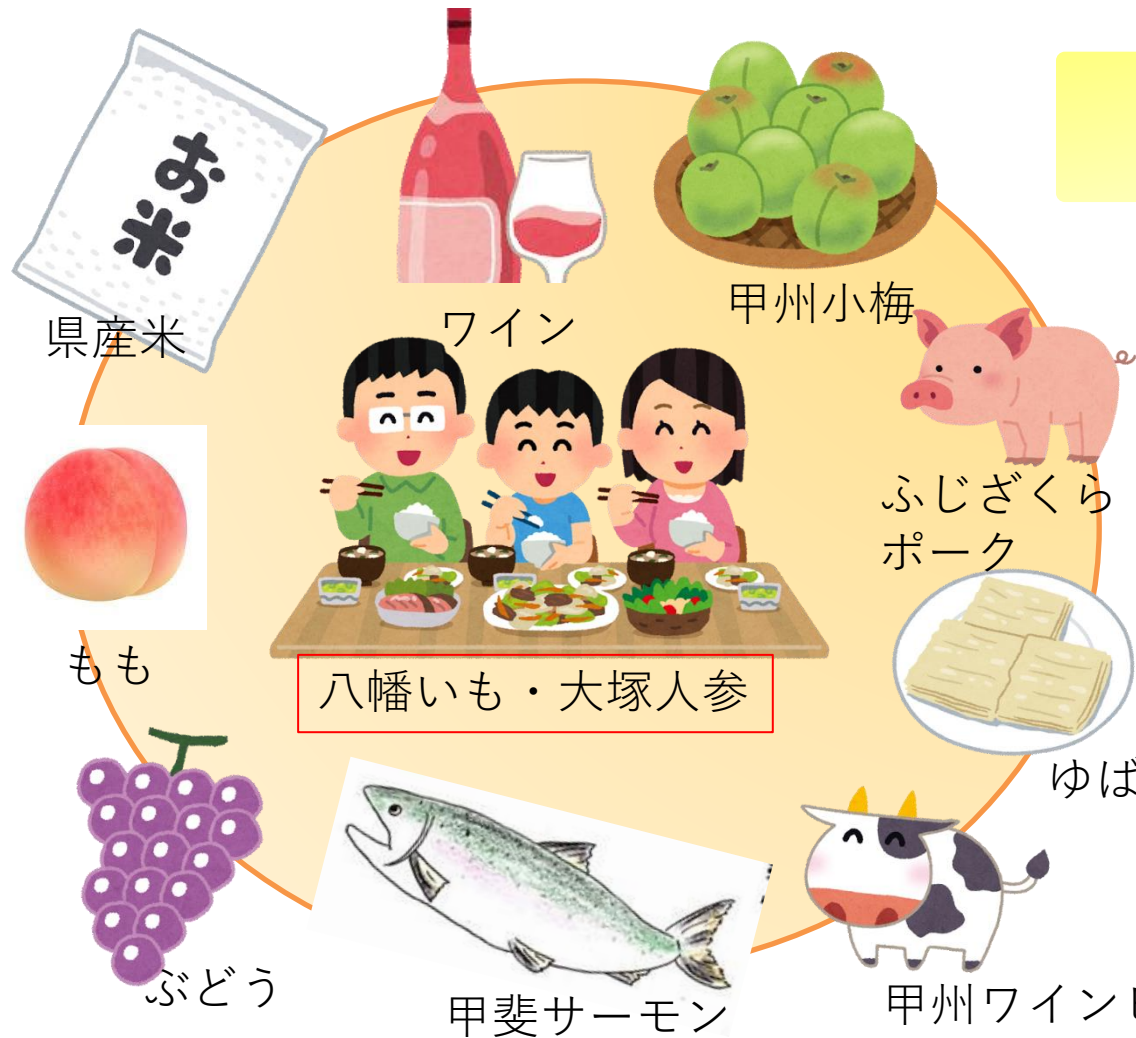
資料：農林水産省「食育に関する意識調査」
(平成29(2017)年11月実施)

家族みんなの食事は、おかずの品数が
多くなる傾向にあります。

公益社団法人山梨県栄養士会

地產地消

地産地消を推進しましょう



地産地消はこんな良いこと！

とにかく新鮮！

安心感がある！

産地の競争力を強化！

流通コストの削減！

山梨の美味しい食材を食卓に

公益社団法人山梨県栄養士会